

Министерство просвещения Российской Федерации ФГБОУ ВО «Уральский
государственный педагогический университет»
Факультет естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Развитие общей и специальной физической подготовки у детей 10-14 лет,
занимающихся Киокусинкай каратэ**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Гишиваров Карэн Геннадьевич,
студент 1602 группы
заочного отделения

03.02.21

дата

К.Г. Гишиваров

Научный руководитель:

Пушкарёва Инна Николаевна
кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта,

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите

Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

03.02.21

дата

И.Н. Пушкарёва

03.02.21

дата

И.Н. Пушкарёва

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение.....	3
Глава 1 Аналитический обзор литературы.....	6
1.1 Характеристика Киокусинкай каратэ как вида спорта.....	6
1.2 Возрастные особенности детей 10-14 лет.....	12
1.3 Методика развития общей и специальной физической под- готовки у детей 10-14 лет, занимающихся Киокусинкай ка- ратэ.....	15
Глава 2 Организация и методы исследования.....	38
2.1 Организация исследования.....	38
2.2 Методы исследования.....	39
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	46
Заключение.....	55
Список использованной литературы.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Прошло немало времени с тех пор, как появились первые методики в общей и специальной физической подготовке. Сейчас широко распространены представления о физиологических механизмах спортивной работоспособности. Известны критерии для адаптации организма во время напряженной деятельности мышц, суставов, связок. Для подготовки каратистов (бойцов) высокой квалификации используется накопленный годами практический опыт. Каждый тренер обязан иметь представление о задачах, средствах и методах ФП, их принципах. Данные знания должны быть приведены в соответствие с современными требованиями в практике подготовки бойцов.

Задачи общей и специальной физической подготовки обычно ограничивались развитием силы, быстроты, выносливости, необходимых в боевых видах спорта. Тренеры считали целесообразным развивать их с помощью некоторых апробированных ранее средств и затем внедрять в практику, в выполнение комплекса спортивных упражнений. Специальная физическая подготовка зачастую использовалась как помощь в решении других, насущных и важных задач процесса тренировок.

Великий мастер, основатель Киокусинкай каратэ Масутацу Ояма говорил: «Пока не заставите свое тело помнить - Вы должны тренироваться! Нельзя просто тренироваться, вы должны совершенствоваться. Надо тренироваться так, чтобы совершенствование техники откликалось каждой клеткой вашего тела» [45].

Известный российский боец, наставник Киокусинкай каратэ шихан Сергей Владимирович Степанов говорил: «Что такое каратэ? Это запоминающиеся образы бойцов, умелые, мощные и эффективные демонстрации приёмов атак и защиты, выход из любых сложных боевых ситуаций, победа над множеством врагов, борьба за справедливость. Каратэ – древнейшая система специальных знаний, умений и навыков, которые в основном были накопле-

ны путём проб и ошибок. И до сих пор для подготовки бойцов отбираются и совершенствуются лучшие и наиболее эффективные практики» [60].

Каратэ в настоящее время популярнейший вид общественной и социальной работы, он соединил в себе здоровый образ жизни, спорт для каждого, спорт высших достижений, философию, здесь каждый желающий может найти дело по душе – изучать технику каратэ, посвятить себя только боям, учиться и становиться инструктором, быть волонтером и помогать в проведении спортивных состязаний. Безграничны возможности развития личности через систему занятий каратэ – это неоспоримо. Каратэ с недавнего времени стало научной и учебной дисциплиной, здесь на различных жизненных этапах личности есть свои роль и место каратэ, полученных новых знаний, подкреплённых практикой, доказаны особенности и общие закономерности развития каратэ [61].

Проблема исследования заключается в поиске и обосновании наиболее эффективных средств и методов развития общей и специальной физической подготовки у детей 10-14 лет, занимающихся Киокусинкай каратэ.

Актуальность темы. Данная тема исследования является актуальной, потому что в наше время уровень развития общей и специальной физической подготовки у детей 10-14 лет, занимающихся Киокусинкай каратэ ниже требуемого результата, в связи с резким омоложением спорта. В настоящее время Киокусинкай каратэ предъявляет очень высокие требования к участникам соревнований и аттестационных экзаменов на ученическую степень (кю). Требуемое качество исполнения техники каратэ напрямую зависит от уровня развития общей и специальной физической подготовки, таким образом, чтоб быть конкурентно способным спортсменом в Киокусинкай каратэ необходимо развивать ОФП и СФП. Поэтому важно разрабатывать новые экспериментальные методики, при этом изучая старые методики развития ОФП и СФП.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс детей 10-14 лет, занимающихся Киокусинкай каратэ.

Предмет исследования: методика развития общей и специальной физической подготовки у детей 10-14 лет, занимающихся Киокусинкай каратэ.

Цель исследования: повышение уровня развития общей и специальной физической подготовки у детей 10-14 лет, занимающихся Киокусинкай каратэ.

Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Разработать методику, направленную на развитие общей и специальной физической подготовки у детей 10-14 лет, занимающихся Киокусинкай каратэ.
3. Доказать эффективность применения средств и методов, направленных на развитие общей и специальной физической подготовки у детей 10-14 лет, занимающихся Киокусинкай каратэ.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 63 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 78 источников. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

Глава 1. Аналитический обзор литературы

1.1. Характеристика Киокусинкай каратэ как вида спорта

В 70-х годах популярность каратэ в мире была настолько велика, что её отголоски проникли даже за «железный занавес» в СССР. Этот вид единоборств «завезли» в нашу страну иностранные студенты и сотрудники зарубежных фирм. Каратэ Киокушинкай – это боевое искусство, в котором сочетаются базовая техника и уважение к противнику, этика и спортивная эстетика. Человек, который занимается каратэ совершенствуется, достигает гармонии духа и тела. Киокушинкай каратэ переводится как общество абсолютной истины [29].

В Киокушинкай каратэ, в первую очередь, идёт «познание самого себя при восхождении к вершине совершенства духа, разума и тела». Знакомство с каратэ начинается с изучения и признания главного свода правил каратиста – Додзекун. Они просты и понятны даже ребёнку. Применять каратэ только для защиты, быть дисциплинированным, постоянно тренироваться и совершенствоваться, уважать старших и соперников [42].

Стиль Киокусинкай появился в расцвете бесконтактных школ, и подорвал сам принцип «каратэ без контакта». Демонстрационная мощь и сила боевого Киокушина мгновенно завоевала сердца любителей восточных единоборств, и важно отметить, что Киокушин стал первоосновой ряда других стилей контактного каратэ [44].

Масутацу Оямы как основатель Киокусинкай видел смысл в возрождении каратэ как практического воинского искусства. Ояма следовал воинским традициям Японии и духу бусидо (пути воина). Именно Ояме принадлежит фраза «каратэ для миллионов, каратэ для всех». Занятия каратэ основатель гармонично сочетал с массовой пропагандой. Именно так Киокушин вышел далеко за пределы Японии [43].

«Каратэ Оямы» продемонстрировало свою реальную сокрушающую силу, прежде всего, на турнирах и показательных выступлениях – чего только стоит разбивание твёрдых предметов и легендарный бой Оямы с быком. А чемпионаты мира по Киокусинкай, на которые съезжаются тысячи болельщиков из разных концов света, можно назвать олимпийскими играми в каратэ. Обширное развитие стиля Киокусинкай во всех странах получилось благодаря тому, что он поддерживался многочисленными спортивными организациями и адептами, также неоднократно поднимался вопрос о вхождение данного вида спорта в олимпийское движение, важно отметить, что с прошлого столетия для Киокушина уже прописывались и разрабатывались методики спортивной подготовки бойцов. Следствием этих внедрений явились стремительное развитие Киокусинкай каратэ и не заставили себя долго ждать впечатляющие достижения бойцов из разных стран, устанавливались новые рекорды по разбиванию досок (темашивари), победы бойцов в абсолютной весовой категории, сокрушительные победы каратистов в других видах спорта [38].

Киокусинкай каратэ — это очень зрелищный вид спорта, особенно после введения новых правил – использование подсечек, бросков и «добивания» противника. Особенно привлекает внимание этикет Киокусинкай каратэ – церемонии, дисциплина, поклоны, чёткая организация процесса. Кумите или спортивные поединки проводят в полный контакт. Как правило, у мужчин без защитного снаряжения - шлемов, перчаток, протекторов на голень и локти. Запрещены удары в голову руками, ногами можно. Полноконтактные трехминутные бои, высокие скоростные ударами ногами, или как их называют «вертушки», молотообразные удары руками по корпусу противника, разлетающиеся в щепки на показательных выступлениях бейсбольные биты, доски и деревянные шесты, глыбы льда или кирпича крошащиеся от удара локтём или ребром ладони – вот что привлекало и будет привлекать на турниры по каратэ Киокусинкай огромное количество зрителей.

Кто такой воин Киокушина? Это спортивный и выносливый человек. Это думающий человек, владеющий знаниями в разных областях. Это человек с духом и волей, победивший свои страхи и лень. Это воспитанный человек, так как уважение и скромность – главная заповедь в Киокусинкай каратэ. Воин Киокушина – человек миролюбивый, не агрессивный, применяющий свои знания, умения и навыки только на татами. Каратэ Киокусинкай – это, в первую очередь, обучение защите, а не нападению, это факт. Есть такая известная фраза из песни «Хотят ли русские войны?» Нет, не хотят. Все каратисты убеждённые пацифисты, так как Киокусинкай каратэ – это интернациональный вид спорта, его адепты живут в 150-ти странах Мира, и встречаются только для спортивных поединков.

Занятия в секции Киокусинкай каратэ – сравнимы с образованием в школе, 11 ступеней развития по поясам (кю), как 11 классов, переход из «класса в класс» - из групп начального обучения в сборные команды. У спортсменов есть зачётные книжки – будо-паспорта, проводятся экзамены (сдача нормативов по ОФП и СФП), есть взаимосвязь: учитель-ученик, ученик-учитель, ученик-ученик, разработано расписание занятий, используются педагогические технологии, все тренеры имеют педагогическое образование и квалификационные категории, ведётся профориентация и многое другое [52].

Главная идея каратэ Киокусинкай – «победа одним ударом». При этом под строгим запретом удары по голове и шее, в пах, позвоночник, колено. Чтобы довести свои удары до идеала, спортсмен должен неустанно оттачивать технику, регулярно тренироваться, развивать не только силу, скорость и выносливость, но и развиваться духовно[62].

Стиль Киокушинкай – это атлетизм, сила, динамика, наступательное движение. Смысл каратэ Киокушинкай будет понятен только после упорных тренировок, бесконечной боевой практики, когда у спортсмена во главе угла этикет додзё, организованность, чётко поставленные цели, дисциплина, сила воли и духа [64].

Каратэ Киокушинкай, наравне с другой изучаемой дисциплиной, имеет свой предмет и объект изучения, в киокушине есть своя терминология, которая объединяет понимание и толкование команд тренера, названий ударов и блоков. Даже младшие спортсмены легко и свободно владеют терминологией Киокусинкай каратэ, быстрое схватывание терминологии, восприятие её на слух – основа успеха и спортсмена, и работы тренера по каратэ [19].

Наиболее полно, обобщая опыт и знания своих коллег, охарактеризовал систему Киокусинкай каратэ в своей книге шихан Степанов С.В.:

Каратэ – восточное единоборство, где ударная техника выполняется руками и ногами. В первую очередь, является самообороной, а не нападением. Это оздоровление, закалка организма, разностороннее развитие, тренировки.

Стиль Киокусинкай каратэ – это микс приёмов и средств, отличительные особенности в базовой технике, особая техника спарринга, правила судейства.

Виды – полноконтактные, контактные, бесконтактные (здесь судьи дают субъективную оценку возможному поражению соперника).

Кихон или базовая техника – это совокупность ударов, блоков, приёмов нападения и защиты, применяемых на практике. Кихон выполняется на месте, в перемещениях, в парах, в поединках, при помощи инвентаря – макивар, мешков, щитов, ракеток и прочего.

Ката – это бой с воображаемым противником, формальный набор перемещений, ударов, блоков, с применением дыхательной техники, как правило, двигательные действия выполняются на образцовом уровне, профессионально, с пониманием дела. Ката способствует усвоению и отработке базовой техники, помогает для освоения боевой техники. Ката – это чёткий ритм, осанка, пластика движений, равновесие, точность передвижения, совокупность координации и дыхания.

Кумитэ – или по-другому спарринг, поединок соперников. Бывают тренировочные, показательные, соревновательные бои. Участие в поединках

говорит о многогранной подготовленности спортсмена – не только физически, но и быть готовым духом.

Этикет в каратэ – образцовое поведение не только в зале, но во всех сферах жизни. Каратэ начинается с поклона и заканчивается поклоном. Каратисты на тренировке и вне её (при встрече с тренером) используют слово «Осс!». В англоязычной версии написания «Осс!» пишется «OSU!». Первая буква «О» означает «усилие». Вторая часть «SU» означает «терпеть». Есть версия, что это символ японской сдержанности, терпения и уважения: «молчать, даже если клинок пронзает ваше сердце». Из уст каратиста «OSU!» - это: я понял, я сейчас сделаю, я весь во внимании, я услышал, я здесь, я выполнил упражнение, я вас уважаю.

Экзаменационные требования – комплекс знаний, умений и навыков приобретённых по срокам занятий каратэ. Включает в себя 10 ученических ступеней (кю) и 10 мастерских ступеней (дан). Без прохождения первой ступени невозможно освоить следующую. Каждая ступень определена цветом пояса. Ученические пояса имеют белые, синие, жёлтые, зелёные и коричневые цвета. Мастерские пояса черного цвета с золотой полоской. Первый дан одна полоска, второй две и т.д.

Кохай – ученик.

Семпай – обладатель черного пояса.

Сэнсей – учитель, наставник, обладатель черного пояса. Обычно является руководителем в организациях (клубах) каратэ[60].

В каратэ реализует профессионально - прикладное, спортивное и оздоровительное направления.

Профессионально-прикладное - знания о возникновения каратэ, обучении каратэ, воспитании спортсменов, образовательной деятельности в клубах каратэ, работе инструкторов и тренеров, перспективах развития. Практическое применение в экстремальных ситуациях. Пропаганда каратэ как формирование духовной культуры людей. ЗОЖ, здоровьесберегающие технологии, безопасность жизни[60].

В спортивном направлении изучаются мотивация к тренировкам, сам вид спорта (все его составляющие), влияние каратэ на ЗОЖ, практическое направление, развитие спортсмена – тела и духа [62].

В оздоровительном направлении изучается качество оптимального подбора упражнений для развития двигательных и координационных возможностей спортсмена; адаптация к нагрузкам - физическим и психическим; здесь же составляются долгосрочные программы достижений, учитывая возможности спортсмена посредством занятий каратэ [64].

Цель каратэ можно обозначить как обобщение теории и практического опыта в разрезе формирования здоровьесберегающих технологий [60].

Каратэ – это восточное (японское) боевое искусство, эффективная защита и сокрушительное нападение, переводится как «пустая рука». Каратэ Киокусинкай (Киокусинкай, Киокушинкай) молодой вид боевых искусств. Своим появлением в 1953 году он обязан Масутацу Ояма – творцу, основателю стиля Киокусинкай.

Всего лишь 45 лет назад состоялся в Токио 1-ый открытый абсолютный чемпионат мира по Киокусинкай. С этого момента такие чемпионаты проводятся раз в четыре года. Надо отметить, что В СССР каратэ официально разрешили лишь в 1989 году, после почти 10-летнего запрета.

В начале в клубах каратэ можно было увидеть только взрослых мужчин, но с недавнего времени спорт значительно помолодел, в спортзалах наравне с мужчинами, стали упорно тренироваться не только мальчишки. но и девочки. В соревнованиях девушки сражаются в отдельной категории и добиваются высоких результатов. В настоящее время можно записываться в секции каратэ с 6,5 лет. Важно отметить, что у детей поединки проходят с максимальным количеством защиты.

Каратэ Киокусинкай всегда было, есть и будет самым действенным средством физического и морального воспитания.

Стилем каратэ Киокусинкай необходимо заниматься в доги (белое кимоно). Доги (куртка) имеет нашивку – Киокусин-кандзи, она расподложена

на левой стороне груди. Пояс, как указывалось выше, имеет свой цвет согласно квалификации, на нём возможно размещение вышивки «Киокусинкай каратэ» и фамилии, имени спортсмена на японском языке, а также шеврон канку [55].

Каратист, который мастерски владеет техникой каратэ Киокусинкай превращается в очень опасного соперника, особенно если у него «поставлена» техника ударов ногами в голову. Ряд известных спортсменов, таких как Максим Дедик, Дармен Садвокасов, Словински, Александр Ерёменко, Дилшода Умарова, Александр Пичкунов, Франческо Фильо, Энди Хуга Греко, Фейтоса, Петтас, Игорь Пеплов– демонстрировали первоклассные, захватывающими дух, зрелищные бои в К-1 и ММА. Зачастую эти бойцы укладывали соперников не только руками, но и эффективным ударом лоу-кик, предварительно подготовив им крах соперника. Доказано, что несколько лет упорных занятий каратэ Киокусинкай достаточно, чтобы приобрести навык ударов ногами против соперника [29].

Каратэ Киокусинкай воспитывает у детей моральные и волевые качества, спортсмен становится образцом целеустремленности, трудолюбия, самодисциплины и умения работать в команде.

Несмотря на всю зрелищность данного спорта, каратэ Киокусинкай – это бесконечный труд, борьба с собственной ленью, страхом, преодоление длиною в жизнь. Только так приобретается безупречная физическая форма, идеальная работа всех групп мышц. Только на тренировке можно выполнить качественные упражнения и повысить силу, выносливость, скорость движения, реакцию[60].

Этот вид спорта завоевал мировое признание и имеет многочисленных поклонников во всех уголках земного шара.

1.2. Возрастные особенности детей 10-14 лет

Каждый жизненный цикл человека характеризуется личными, частными особенностями организма – морфологическими, психологическими, функциональными, биохимическими[14].

Возрастные периоды обусловлены комплексными показателями: размеры отдельных органов и тела в общем, их масса, костный возраст или окостенение скелета, зубной возраст, рост и изменение желез внутренней секреции, критерии полового созревания, процесс роста мышечной силы и пр.

Возраст от 10 до 14 лет - это период полового созревания, в это время наблюдается динамика роста и развития всего организма ребёнка.

Этот период жизни ребенка характеризуется резким изменением работы эндокринных желез. Для девочек это время быстрого полового созревания, для мальчиков – начала этого процесса. Данный период характеризуется завершением формирования личности ребенка[15].

У мальчиков в данном возрасте стремительно развиваются силовые, скоростно-силовые возможности, скорость двигательной реакции и одиночного действия, выносливость, как в динамическом, так и статическом режиме, а также координационные способности. Отмечается довольно-таки низкая подвижность суставов. У девочек на данном этапе наблюдается высокое развитие гибкости, выносливости, координационных и скоростно-силовых возможностей. Для развития гибкости рекомендуется выполнять элементарные формы движений и изучаемые упражнения с предметами с большой амплитудой. Кроме того, средний школьный возраст - благоприятный период для воспитания такого физического качества, как ловкость.

В этом возрасте особенно важна для подростка, имеет огромное значение эмоциональная, телесная, чувственная сфера. Родители и педагоги сталкиваются с немотивированным упрямством, эгоизмом, замкнутостью, уходом в себя. в это период не редки вспышки гнева, истерики, слёзы. Педагог должен понимать что происходит, проявлять внимание к внутреннему миру ребенка, вовремя поддержать его[19].

Физический кризис - является первым в младшем подростковом возрасте. Сначала вытягиваются руки, потом ноги, подростки становятся долго-вязыми, нескладными. Темпы роста туловища не совпадают, отстают с ростом сердца и легких, таким образом происходит кислородное голодание мышц и головного мозга, интенсивно растущих в этот период. Наблюдается понижение двигательной активности, подросток не так игрив и лёгок на подъём как раньше. Подростки становятся менее выносливыми, утомляемость проявляется во всех сферах жизни – тренировки, прогулки, обучение в школе. Зачастую страдает зрение. В этот период наблюдается нарушение осанки, в том числе и из-за стеснительности, неуверенности в себе, нарушается координация движений, появляется угловатость.

В 12-14 лет, т.е. в младшем подростковом возрасте начинается половое созревание. Активно функционирует щитовидная железа. Следовательно, подростки проявляют раздражительность, наступает пугающий всех педагогов и родителей период «трудного подростка или трудновоспитуемого ребёнка».

В возрастном периоде 10-14 лет отмечает наиболее крутой рост кривой показателей развития двигательного аппарата. Именно в этот период, когда функциональные возможности двигательного анализатора круто возрастают, целесообразно развивать такие двигательные качества, как ловкость и быстроту, вырабатывать различные двигательные навыки.

Средний школьный возраст - сложный период, на протяжении которого в растущем организме ребенка происходит ряд изменений. Стремительно развиваются мышечная, дыхательная, сердечно-сосудистая системы, интенсивно увеличиваются размеры тела. Кроме того, подростковый возраст - благоприятное время для воспитания отдельных физических качеств. Все перемены происходят на фоне процесса полового созревания - важного этапа, как с физиологической, так и психологической точки зрения. Данные особенности непременно должны учитываться при занятии физической культурой [57].

1.3. Методика развития общей и специальной физической подготовки у детей 10-14 лет, занимающихся Киокусинкай каратэ

Для достижения высокого уровня физического развития и укрепление здоровья, воспитанию необходимых спортсмену физических качеств направлена ФП.

ФП подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) [14].

Общая физическая подготовка – это сила, выносливость и координация движений [20].

Процесс обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины называются специальной физической подготовкой. Именно систематический подход в СФП помогает спортсмену подготовиться к соревнованиям.

ОФП и СФП важны во многих спортивных дисциплинах, тем более в Киокусинкай каратэ. Без таких качеств как общая и специальная физическая подготовка невозможно воспитывать профессиональных бойцов, а также совершенствовать их технику.

ОФП каратистов решает следующие задачи:

1. Качественное физическое развитие.
2. Здоровьесбережение.
3. Динамика функциональных возможностей организма.
4. Динамика спортивной выносливости.
5. Развитие основных физических качеств.
6. Приобретение прикладных навыков.
7. Умение запускать восстановительные процессы.

Для активных тренировок и соревновательной деятельности требуются специфическая выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость. С этой целью зачастую используют специальные игры с боевым взаимодействием.

Специальная физическая подготовка решает следующие задачи:

1. Систематическое совершенствование важных для спортсмена функций организма.
2. Развивать специальные двигательные качества.
3. Способствовать овладению техникой и тактикой ведения поединка.
4. Достижение наилучшей спортивной формы.
5. Психическая устойчивость.

Важно в осуществлении физической подготовки делить на этапы весь тренировочный процесс. При этом надо учитывать периоды формирования юного спортсмена:

- этап ОФП,
- этап, формирующий профиль спортсмена,
- этап образцового развития специальных двигательных качеств.

Какие плюсы в занятиях каратэ? Во-первых, увеличивается жизненно важная ёмкость легких и укрепляется сеть капиллярных сосудов. Во-вторых, возрастает взрывная сила и мышечная энергоёмкость. В-третьих, сердечная мышца становится крепче, эластичнее, усиливаются её сократительные возможности. Организм в состоянии совершать работу при «кислородном голодании». И главное, спортсмен быстрее восстанавливается после тренировки или спарринга.

Каждый тренер, разрабатывая программу тренировочного процесса учитывает, что ОФП это первооснова на начальных этапах многолетней подготовки, и особенно при работе с юными спортсменами. ОФП – это фунда-

мент для спортивного развития. Итак, ОФП, после достижения своей задачи, уступает свое первенство СФП.

Совершенствование, закалка специальных физических качеств, которые так необходимы каратистам, процесс длительный и достаточно сложный, он требует дисциплины, упорства и самообладания. Специальная физическая подготовка каратистов нужна для прохождения аттестационных экзаменов на следующий пояс, например, ходьба на руках, прыжки через палку, удары в прыжке по подвешенному мячику, выполнение ката, сложных боевых связок, и, конечно же, прохождения самого сложного испытания - спаррингов. Результат совершенствования СФП велик - сдача на чёрный пояс, победа на престижном статусном турнире, достижение высоких спортивных результатов по сдаче норм ГТО, и признание, авторитет среди сверстников. Вот почему СФП занимает основное место в системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

СФП в современном мире боевых искусств – это многоуровневая система. Каждый уровень имеет свои особенности.

Низкий уровень – оздоровление, здоровьесбережение, ОФП, кондиция.

Средний уровень - динамика сложности, спортивная направленность.

Высокий уровень - увеличение всех функц. резервов организма, которые необходимы для профессионального спорта.

Киокусинкай Каратэ – один из самых популярных и сложных видов единоборств в нашей стране. Современное каратэ предъявляет высокие требования к подготовке спортсменов – и к физической, и к психологической. Для овладения всеми требованиями каратэ нужен очень высокий уровень общей и специальной физической подготовки. Спорт Киокусинкай Каратэ сильно помолодел за последние десятилетия, поэтому требования по ОФП и СФП у юных спортсменов ничуть не меньше, чем у взрослых.

Физическая подготовка каратиста – главный, основной раздел учебного и тренировочного процесса в секции [62].

Физическая подготовленность – это основа кихона (техники каратэ), двигательная возможность спортсмена, психическая устойчивость в стрессовой ситуации, демонстрация волевых качеств, боевого духа.

Динамика роста ФП обусловлена поступательным переходом занимающихся от классических к интенсивным и объемным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Таким образом, обеспечивается динамика работоспособности спортсмена и достижение высоких результатов.

Исследования специалистов в области спорта, основанные на практике, доказывают весомую роль ФП в спортивных достижениях. Техническая, тактическая и психологическая подготовка немыслима без совершенствования ФП. Развитие таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, позволяют успешно применять технические приемы, практиковать задуманную тактику поединка.

Каратист должен обладать высоким уровнем физической подготовки. В ходе одного боя каратист применяет множество боевых действий с максимальными скоростно-силовыми усилиями. Бойцы наносят друг другу большое количество ударов руками и ногами в разные части корпуса: ноги, плечи, живот и грудную клетку, только подготовленный спортсмен может выдержать такую физическую и психологическую нагрузку. Каратист действует (тренируется, ведёт спарринг) в стрессовых условиях, ко всему прочему, на нём плотная форма (доги), экипировка (защита), всё это затрудняет дыхание и теплообмен. Но это идёт ему на пользу, так как он получает качественную тренировочную нагрузку и быстрее достигает высокого уровня подготовки [8].

Задача тренера – создать благодатную почву для углубленного развития специфических качеств, максимально раскрыть индивидуальные способности воспитанников, развить их лучшие качества, подвести к достижению – новый пояс, победа в турнире.

Тренеру важно знать и понимать, что трудность в развитии ФП зависит от овладения специальными двигательными навыками. Не получится эф-

фектного удара ногой в голову противника, если нет гибкости, и спортсмен «не растянут», не умеет сидеть в шпагате. Эффективность всех движений зависит не только от знаний, как их выполнять, но и от степени подготовленности спортсмена. Например, эффективность в бою при использовании приема находится в прямой зависимости от способности каратиста. Это неоспоримо. Если на тренировке каратист не проявлял должной реакции на удар в голову, то он обязательно «пропустит» такой удар на турнире и проиграет. Второй пример, если каратист на тренировке показывает низкую степень выносливости, то на турнире он «выдохнется» в первую же минуту поединка, и проиграет. Таким образом, ФП напрямую должна быть связана с овладением техникой и знанием тактики введения спарринга, только так она обеспечит их оптимальное достижение[17].

1.3.1. Средства развития общей и специальной физической подготовки

Согласно определению Н. А Бертшейна средства физической подготовки – это движения и действия, используемые с целью улучшения физического состояния спортсменов [6].

Сенчурина С.В. считает, что средствами общей силовой подготовки выступают различные физические упражнения с сопротивлениями, они позволяют обеспечить силовую нагрузку, не только на всю мышечную систему, но и на отдельные группы мышц [56].

Основными средствами общей физической подготовки в каратэ являются подготовительные упражнения, т.е. базовая основа техники каратэ, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в различных видах реализации Киокусинкай каратэ – ката, кихон, спарринг. Средства развития силы.

Для этого используют упражнения со снарядами, на снаряде и без снарядов.

- утяжелители на запястье и щиколотку (с песком), набивные мячи, скамейки, легкие гантели, тяжелые гантели, эспандеры, скакалки и свинцовые жилеты.
- силовая гимнастика (индивидуальная и в парах), преодоление веса собственного тела (повороты, наклоны, приседания, прыжки, подтягивания);
- подъём вверх по лестнице (бег, ускоренный шаг); бег по песку, снегу; выжимание, ношение, отталкивание с партнёром, преодоление его веса;
- Силовые игры (перетягивание, борьба, регби с набивным мячом).

Средства развития быстроты это комплекс упражнений, которые можно выполнить с макс. скоростью, и являются отличным подспорьем для воспитания быстроты, но при этом надо учитывать, что:

- Техника выполнения не должна терять качества на предельных скоростях;
- у спортсменов должен быть навык выполнения упражнений, чтобы не терять усилия на выполнения, главное - скорость;
- продолжительность упражнений не должна выматывать спортсменов, к окончанию выполнения упражнения, скорость не должна снижаться из-за утомления.
- скоростные упражнения – это работа на макс. мощности, продолжительность их не превышает 20-22 секунд.

Средства развития выносливости реализуются посредством циклических упражнений. Они идеально подходят для её развития, и с успехом применяются на тренировках. Например, вспомогательные игры, общеукрепляющие упражнения, бег с препятствиями на местности - в поле, в зале, бег на разные расстояния, кросс на стадионе, бег по лесу - по пересеченной местности, бег быстро-медленно и т.п. Тренер даёт задание, руководствуясь методом ин-

тервальной нагрузки, например, повторение цепочки боевых действий и комбинаций.

Средства развития гибкости разделяются на упражнения для развития пассивной или активной гибкости.

Развитие пассивной гибкости – это комплекс движений, реализуемые с помощью помощника или различных отягощений. Для этого в спортзале должны быть гантели, амортизаторы, эспандеры и т.п. Зачастую используется собственный вес и сила, например, притягивание ног к груди, сгибание кисти одной руки другой и т.д..

Неоспорима польза статических упражнений. По мнению Платонова В. Н., это удержание конечности или туловища в положении, требующем максимальной гибкости.

В каратэ гибкость очень важна для выполнения скоростных круговых ударов, для прохождения всевозможных тестов на аттестационном экзамене. Средствами развития активной гибкости в каратэ используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой – махи, наклоны, прогибы, шпагаты.

Средства развития ловкости относят к физическим упражнениям с правильностью, рациональностью, быстротой и находчивостью выполнения.

Общеразвивающие координационные упражнения делят во-первых, на «накопительные двигательного опыта» (парные и одиночные, очень простые и достаточно сложные упражнения, выполняемые в измененных условиях, в разные стороны, при различных положениях тела или его частей), общеразвивающие элементы гимнастики и акробатики, упражнения в беге, подвижные и спортивные игры, прыжках и метаниях. Во-вторых, на «отвечающие за оптимальное управление и регуляцию двигательных действий», например, бег с заданиями с изменением направления, с кувырками, скачками, прыжками, приседаниями, комплексы акробатических упражнений индивидуальных, в парах, в группах кувырки, перевороты, прыжки с переворотом через парт-

нера, падения. И в-третьих, «отвечающие за накопленные жизненно важные умения и навыки».

Чтобы усилить воздействие общефизической подготовки на развитие качеств, необходимых занимающимся каратэ, в нее включаются упражнения, близкие по структуре к специальным [57].

По мнению Холодова Ж.К. средства специальной физической подготовки – это элементы соревновательных действий, их вариативность, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей [74]. Основными средствами специальной физической подготовки в Киокусинкай каратэ служат упражнения соревновательного характера, тренер может разрабатывать их самостоятельно.

К средствам формирования специальной выносливости необходимо добавлять физические упражнения, которые полезны для всех систем организма человека:

- система дыхания;
- кровеносная;
- опорно-двигательная, в том числе и мышечная система.

Мышечное успешное функционирование снабжается за счет важного аэробного источника энергии; напряженность выполнения работы является разной: переменной, большой, суб-максимальной, умеренной. В данном случае суммированная продолжительность деятельности при помощи обозначенных и вышеуказанных физических упражнений собирает от одной до 10-ти минут.

Специальная выносливость достигается регулярным, длительной по времени наработке техники спарринговых приемов, проведением учебных боёв с чётким указанием на определенное выполнение техники, увеличением времени, (например от 3-х минут, при стандарте 2 минуты) на проведение учебных боёв, и при этом сокращается время отдыха в перерывах между выполненными заданиями и т. п.

Специальная выносливость подразделяется на силовую, скоростную и координационную.

Силовая выносливость обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке каратиста [75].

Характеристика силовой выносливости в каратэ:

- Быстрая динамическая сила.
- Взрывная сила – очень важна в поединке, которая в итоге приводит к победе. Даёт возможность каратисту преодолевать внешнее сопротивление с максимально возможным ускорением в кратчайшее время.
- Амортизационная сила.
- Максимальная статическая сила - показатель силы, проявляемой при сопротивлении внешнему воздействию. Каратист удерживает в течение какого-то времени предельные отягощения, при этом максимально напрягает мышцы.
- Медленная динамическая (жимовая) сила, проявляемая, например, при перемещении предметов большой массы, например, пережат покрышки самосвала.

Средством развития силовой выносливости выступает комплекс динамических и статических упражнений, их вариативность.

Скоростная выносливость позволяет бойцу бороться с утомлением при максимальных нагрузках. Для её развития применяют циклические упражнения и подвижные игры, специально подобранные.

Координационная выносливость даёт возможность противостоять утомлению, где есть повышенные требования к координационным способностям спортсмена. Основным средством развития координационной выносливости является многократное, до утомления, выполнение одного и того же упражнения, движения, связки и т.п. [77].

Чтобы развить специальную быстроту применяют ускоренные вращения, глубокие наклоны туловища, быстрые махи руками и ногами с боль-

шой амплитудой, выполнения упражнений с максимальной скоростью в короткий отрезок времени, чередование напряженных движений руками и ногами с расслабленными, движения руками рывками, резко менять направления движения во время ходьбы и бега, спортивные игры.

Для развития предельной подвижности в отдельных суставах, т.е. специальной гибкости, используют упражнения на динамику, статику и смешанные - на «растяжку».

Специальная ловкость или умение хорошо координировать технику своих движений, совершенствуется посредством имитаций упражнений из техники каратэ, путем выполнения привычных упражнений в искусственно созданных сложных условиях, например, выполнение техники ударов ногами, стоя на опорной ноге на гимнастической полусфере или на степ-платформе.

1.3.2. Методы развития общей и специальной физической подготовки.

Существует огромное разнообразие методов и для воспитания общей и специальной физической подготовки в теории и практике физической культуры.

Под методами физической подготовки понимаются способы применения физических упражнений.

Каратисты возрастной группы 10 – 14 лет уже являются достаточно подготовленными спортсменами в избранном виде спорта, тем самым открывается возможность влиять на них средствами СФП.

Для развития физических качеств выделяют 4 основных групп методов:

- Метод повторного упражнения с непределельными отягощениями при этом допускается внедрение непределельных отягощений с максимальным до отказа кол-во повторений. Используют при этом методе строго указанное кол-во воспроизведений пределом, может быть даже сотня раз, с учетом сте-

пени утяжеления, не достигающего максимума. Суть метода заключается в том, что уровень напряжения мышц, по мере работы близится к пределу.

Процесс с около отягощениями на пределе помогают мощной включаемости обменно-трофических процессов во всей системе тела при повторении сериями. Содействуют увеличению всей степени физических способностей спортсмена. Используются они в упражнениях:

- направленных в основном на увеличение мышечной массы;
- выполняемых в максимально быстром темпе, направленных на повышение скоростно-силовых способностей;
- выполняемых в среднем и вариативном темпе, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата и увеличение мышечной массы;
- основной задачей которых является воспитание силовой выносливости [66].

- Метод упражнения с повторами с предельными и около предельными мощностями:

1. Упражнения выполняются в преодолевающем и щедящих способе работы, направленность в свою очередь связана с становлением предельной мышечной силы. Величина

2. Применение около предельных и предельных мощностей до максимальной степени в упражнениях, где направленность связано с наращиванием массы мышц.

3. При наращивании взрывной силы, применяют ударный метод, в котором предусматривается исполнение средств специальной подготовки с быстрым осиливанием утяжеления воздействия удара, соответственно направленных на повышение напряжения мощности и связанной с ними свойств реактивности двигательного аппарата. Впоследствии подготовительного быстрого растяжения наблюдается больше интенсивности в сократительной мощности мускулатуры. Степень их сопротивляемой способности

связана с весом организма спортсмена и уровня с которого начинается движение.

4. Способ работы с неизменяемым темпом, называется изокинетическим методом. Нагрузка дается на пределе, амплитуда движений должна быть по кругу, вместе с целесообразными средствами, направленные на улучшении специальных качеств силы спортсмена[19].

Использование статического напряжения с методами повтора упражнений [8]:

1. Рост силовых качеств в режиме статический упражнений, упоминается как метод изометрических усилий.

В соответствии с задачами тренировки, реализуемыми при физическом воспитании, данный способ подразумевает использование всевозможных по своей степени изометрических усилий. В данной ситуации, дана задача получить наибольшую мощность двигательного аппарата, используя изометрические усилия околопредельных от максимума, с длительностью 5 секунд, а с предельными усилиями всего одна-две секунды. В случае если же поставлена задача становления общей силовой подготовки, используются изометрические усилия около предельных напряжений от предела (60-80%) с длительностью десять секунд во всех повторах задания. Как правило, на занятии воспроизводиться три - четыре задания по 5-6 во всех повторов, перерыв меж заданиями 2 минуты.

При воспитании максимальной силы изометрические напряжения следует развивать постепенно. После выполнения изометрических упражнений необходимо выполнить упражнения на расслабление. Тренировка проводится в течение 10-15 мин.

Изометрические упражнения следует включать в занятия как дополнительное средство для развития силы.

Недостаток изометрических упражнений состоит в том, что сила проявляется в большей мере при тех суставных углах, при которых выполнялись

упражнения, а уровень силы удерживается меньшее время, чем после динамических упражнений.

2. Метод характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц - изометрического и динамического. Для воспитания силовых способностей применяют 2-6- секундные изометрические упражнения с усилием в 80-90% от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2-3 повторения в подходе, 2-3 серии, отдых 2-4 мин. между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо воспитывать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях.

3. Метод воспитания силы с помощью тренажерных устройств [11].

- неспецифические методы воспитания силовых способностей:

1. Метод электростимуляции мышц, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Воспитание собственно-силовых способностей при пассивном растяжении мышц.

Специалисты выделяют метод круговой тренировки, который обеспечивает комплексное воздействие на разные группы мышц. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Комплекс упражнений с использованием неопредельных отягощений повторяют 1-3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2-3 мин, во время которого выполняются упражнения на расслабление [7].

Так же возможна работа 3 раунда по 3 минуты с отдыхом 1 минута.

Например, 6 станций по 30 сек., где 25 секунд на работу и 5 секунд на

смену станции. При данной работе каратист должен восстановиться после работы за 1 минуту как в бою.

Повышение физических качеств в большей степени в среде игры, называется игровой метод, где обстановка заставляет заменять способ работы двигательного аппарата и искать приемы чтобы противостоять растущей усталости, вызванной непосредственно игровой деятельностью. К видам таких игр можно отнести игры, целью которых являются удержание предметов, игры с противопоставлением своих сил внешним, таким как перетягивание каната, игры, где идет черед смен усилий разных групп мышц, таких как эстафеты [3].

В.В. Кузнецов подразделяет методы силовых способностей на методы общей силовой подготовки, разносторонне-целенаправленной, специальной [34].

При первом случае автор предлагает либо максимальное сопротивление, создавая физиологический раздражитель максимальной силы.

Метод кратковременных усилий; либо когда спортсмен многократно выполняет упражнение с сопротивлением, не достигающим максимальных величин

Метод «до отказа» (можно выполнять с сопротивлением субмаксимальной, около максимальной и т.д. величины). Также автор предлагает повторный метод, интервальный и круговой [34].

Во втором случае выбор методов зависит от того, какие силовые способности необходимо развивать.

В третьем случае возможно совмещение развития способностей. Предлагается использование средств сопротивления ниже обычного, поскольку чрезмерное сопротивление исключает возможность технического совершенствования, специального силового развития. Предлагается также использования одновременно упражнения на технику и упражнения на развитие взрывной силы.

1.3.3 Особенности развития спортсменов 10-14 лет занимающиеся каратэ.

Главнейший фактор в развитии возможностей организма принимает на себя центральная нервная система, которая относится в основном к коре головного мозга. ЦНС, как и двигательный анализатор, заканчивает своё развитие во время полового созревания спортсмена, 12-14 годам [32].

Это время для спортсмена охарактеризовано рядом изменений в поведении и психике. Также влияет на жизнь и на тренировки в целом у каратиста изменения в структуре больших полушарий. У спортсмена возникают переустройство психики. У каратиста встает на первое место желание выделиться и продемонстрировать свои успехи, доказать всем свое мастерство. При этом спортсмену не хватает твердости и «стержня» при решении сложных задач. Пособедействовать уравновесить трансформацию спортсмена, призвана дисциплина и физическая нагрузка, тем самым выравнивает перепады настроения и позволяет нервной системе работать стабильно [38].

Отмечу, изменения в ЦНС влияют не только на поведение и психику, но и влияют на восприятие информации, мышление, память. Поддается развитию нестандартный способ мыслить, находят свое применение причины следственные связи. На этом временном промежутке каратист в то числе и свои двигательные умения начинает чувствовать по-другому. Двигательная память функционирует в порядке обратного запоминания. Спортсмены дошкольники и младшего школьного возраста информацию получают по частям, и из этой информации составляют полный рисунок. Спортсмены подросткового возраста запоминают целостный рисунок, ощущение и потом выделяют более маленькие элементы. Относится это и к чувствам, эмоциям, движениям. Соответственно занятия каратэ с подростками нужно планировать применяя очень широкие и всеобъемные методики [22, 24].

При взрослении, вероятность понимать сущность движений у спортсменов улучшается. Количество и качество памяти на изучение движения, координация у спортсменов улучшается в разы. Теперь спортсмен меньше

утомляется, при этом повышает эффект тренировки, добивается точности и быстроты. 8-11 лет этап, на котором у спортсмена в большей степени раскрываются физические качества присущие стилю каратэ. Далее данные спортсмены станут сильнее увлекаться каратэ, чем спортсмены начавшие свой путь позднее. Занятия каратэ тренируют движения на сложную координацию, в этапе полового созревания задерживает процесс роста двигательной памяти. Соответственно занятия каратэ нужно начинать как можно раньше, тогда к началу пубертатного периода у подростка не возникнет проблем с освоением упражнений на координацию [28].

Тренировки для каратистов, выделяют для здоровья как главный фактор. Нужно принимать во внимание всевозможные характеристики спортсмена, выбор методики играет главную роль.

Киокусинкай Каратэ воздействует на следующие функции спортсмена:

- улучшается работа дыхательной и сердечно-сосудистой системы, увеличивается обмен веществ;
- увеличивается приток крови к головному мозгу, улучшается память, внимательность;
- увеличивается сопротивляемость инфекционным болезням;
- увеличение мускулатуры и, как следствие, улучшение осанки;
- увеличивается работоспособность и выносливость [31].

Очень важно понимать формирование в организме костной системы спортсмена, она просит постоянного контроля и правильно подобранных упражнений. Позвоночник у детей гибкий, мышцы на стадии формирования, поэтому не оправданные упражнения влияют на спортсмена достаточно сильно и могут искривить позвоночник. Позвоночник спортсмена первого года обучения не сформирован, в степени развития шейного и грудного отделов, поясничный отдел сформируется только после 18 лет.

В 1 год физического воспитания не только формируется мышечная масса, но и костная. К 10 годам формируются фаланги пальцев рук. В

Последнюю очередь формируется ключица, лопатки, кости предплечья и плеча, весь процесс заканчивается к 25 годам [20].

Развития организма влияет и на рост и вес спортсмена. Молодые спортсмены растут приблизительно до 18 лет. Различные спортивные движения, характерные для каратэ, такие как: резкое торможение, удары руками и коленями, поворотные моменты, в процессе спарринга и нагрузка на ноги при недостаточном формировании костей имеют все шансы на различные нарушения, травмы костей или неточное заживление. Работа на ноги в этом возрастном этапе имеет возможность вызвать приобретенное плоскостопие[12].

На этапе формирования костного аппарата, у спортсменов увеличивается связки, сухожилия и масса мышц. К 14 годам масса мышц увеличивается относительно к 8 годам в два раза в процентном соотношении. Мышцы увеличиваются не только по массе и объёму, но и получают новые функции и способности [7].

К подростковому возрасту мышечный корсет спортсмена приобретает все свойства и функции мышц взрослого человека. Вместе с увеличением мышц происходит увеличение силы, при этом нарастание силы происходит неравномерно. Изменения силы, её прирост можно отобразить по показателям становой тяги. У каратистов каждый год становая сила прирастает на 12 кг [9, 20].

Юные каратисты наращивают и темп движений. Вместе с ним растёт и развивается быстрота.

Динамика развития быстроты у спортсменов имеет свои особенности. С 7 до 12 лет интенсивно растет скорость движений. Скорость, частота движений, темп в подростковом возрасте приближаются к пределу. Если рассматривать бег на 30 м, то каратисты в возрасте 14-15 лет наращивают свои достижения, а после 15 прирост результатов останавливается. В дальнейшем результаты улучшаются, но дозировано [14].

Скоростные нагрузки благотворного влияют на развитие организма подростков. В период с 7 до 14 лет максимально развивается быстрота и скорость. Соответственно в это время необходимо больше уделять спортивному развитию ребёнка. Скорость и сила с каждым годом развивается. Наблюдать это можно посмотрев результаты прыжковых ударов в высоту. В период с 10 до 18 лет высота прыжка с ударом «Тоби-ёко-гери» (боковой удар ребром ступни в прыжке) увеличивается приблизительно на 15 см [38].

Ловкость у детей развивается до 10 лет. Далее ловкость, также можно наращивать за счет тренировочного процесса и специальных упражнений. Гибкость улучшается в период с 7 до 10 лет. Именно этот период характеризуется подвижностью суставов и сопротивлением мышц. При этом выносливость достигает максимального размера в 13-14 лет. После рост выносливости практически прекращается. Следующий скачок повышения выносливости у детей начнется приблизительно к 17 годам [7].

Занятия каратэ не препятствуют естественному росту подростков. Показатели здоровья юных спортсменов превосходят тех подростков, которые не занимаются физической активностью. Важное влияние оказывает педагогическое вмешательство. Именно тренер может установить необходимую нагрузку, достаточную для гармоничного развития физических качеств без ущерба для биологических свойств подростка. Образованность и опыт тренера, в частности внутренних систем и органов и опорно-двигательного аппарата, позволит не наносить ущерб здоровью спортсменов[1].

Определяя физические нагрузки в пубертатный период, особое внимание нужно уделить индивидуальным особенностям развития подросткового организма. Этот период является одним из самых опасных в развитии спортсмена, поскольку у спортсмена одного возраста сроки полового созревания значительно отличаются, отличаются насыщенность прохождения пубертатного периода. Развитие каждого спортсмена влияют на развитие двигательной активности, а также на устойчивую работу сердечно-сосудистой системы к напряжениям мышц. Из биометрических данных,

не всегда можно определить уровень необходимой и достаточной нагрузки. Существуют и другие признаки, но подбирая нагрузку, степень полового созревания является первостепенным, влияет на работу двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и организма в целом [6].

Признаки полового созревания очевидны. Появляются волосы на лобке, образуя треугольник, затем волосы распространяются на бёдра, подмышечные впадины, около заднего прохода, соски, подбородок и т. д. Зоны волосяного покрова индивидуальны. У мальчиков в период полового созревания наблюдается также рост гортани, что приводит к понижению голоса. Заметные изменения приобретают и мышцы и кости подростка. Мышцы и кости становятся тяжелее, появляются признаки которые существенно отличают его строение от женского, увеличиваются предплечья, кости спины, челюсти. Особенно это заметно у детей активно занимающихся спортом, в частности каратэ. Но сердечно-сосудистая и дыхательная системы ещё не развиты как у взрослых. Из-за этого работа, выполняемая подростком, делается менее экономично. В основном это происходит за счёт увеличения частоты сердечных сокращений. Особенно это заметно у акселератов (подростки, опережающие ровесников по темпам полового созревания). Поэтому подростки не нуждаются в длительной разминке. Их организм быстро приспособливается к нагрузке. При этом необходимо следить за артериальным давлением спортсменов, во время полового созревания давление бывает повышенным. При обнаружении высокого давления необходимо снизить количество тренировок и соревнований [40].

Для понижения быстрой утомляемости спортсменов нужно менять различные виды тренировочных методик. Для поддержания высокого темпа работы нужно назначать короткие перерывы между нагрузками. Длительность отдыха должна быть определена тренером индивидуально, в зависимости от уровня нагрузки спортсменов, но не должна быть продолжительной, спортсмен быстро устаёт, но и силы восстанавливает быстро [11].

Дыхательная система также быстро развивается вместе с сердечно-сосудистой. С возрастом увеличиваются размеры грудной клетки, вместе с ней возрастают и функциональные возможности дыхательной системы подростка, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. У подростков с 8 до 13 лет окружность грудной клетки увеличивается почти на 10 см.

Дыхательная система в этом возрасте также развивается, что позволяет спортсмену глубже дышать, обеспечивает легочную вентиляцию, которая доставляет, необходимый кислород к мышцам. Потребность мышечного корсета в кислороде зависит от массы, при этом у спортсменов потребность мышц в кислороде больше. Занятия каратэ, осуществляемые на свежем воздухе, обеспечивают приток кислорода к мышечным тканям, благотворно влияют на работу дыхательной системы и всего организма [17].

Умственная деятельность становится сложной и происходит пересмотр направленности интересов у спортсменов.

Положение усугубляется в подростковом периоде тем, что появляются определённые чувства беспокойства из-за своих внешних и внутренних характеристик и противоречий запросам общества.

В планировании тренировочного процесса занятий у каратистов необходимо учитывать высокую динамичность протекания у них нервных процессов, в сравнении с взрослыми каратистами, и их недостаточный уровень психической стрессоустойчивости, особенно ярко проявляющийся в соревновательной обстановке [1,2,8].

Психологическая подготовка каратиста определяется степенью развития специализированных восприятий чувства дистанции и времени удара, ориентировке на татами, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания и психическим состоянием спортсмена.

При хорошей психологической подготовке у спортсмена выявляется высокий уровень развития качеств и состояния так называемой психической готовности. Проявляющаяся в уверенности в себе, стремление бороться до

конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной цели в бою, значительной психической устойчивости [14,26,29].

Всё вышеуказанное говорит о сложном психологическом моменте в жизни каждого спортсмена, помочь ему в этом становлении собственной личности может спортивная деятельность и тренер. Выброс адреналина – благоприятно влияет на изменения в психике спортсменов.

Силовые качества при их росте содействует всеобщему развитию у спортсмена всех групп мышц опорно-двигательной системы. Нужно применять вариативность средств развития силы. Средства обязаны обеспечивать равномерное становление групп мышц во всем организме. Данное проявление, можно разглядеть в форме осанки и тела спортсмена [10,13].

Внутреннее проявление применения упражнения на ФП, заключается в реализации высокоуровневых характеристик тела и воспроизведение активной подвижности. Мышцы скелета могут выполнять двигательную функцию организма, а также особую функцию по типу сердечной периферии, помогающей кровообращению [3,5].

Важно создать условия и последующую базу становления каратиста, для совершенствования ОФП на тренировках по киокусинкай каратэ или же СФП, тем самым появляется возможность реализовать собственные задачи в развитии физических качеств и одаренности движений, у каратиста при выборе индивидуального пути в киокусинкай.

Воспитание физических качеств совершается при использовании средств ОФП и СФП то есть те упражнения, которые максимально приближены к сравнительной деятельности.

1.3.4. Особенности методики развития общей и специальной физической подготовки у детей, занимающихся Киокусинкай каратэ.

В Киокусинкай каратэ, одним из основных направлений учебно-тренировочного процесса является совершенствование методики физической

подготовки. Процесс развития ОФП и СФП осуществляется постепенно, а так же непрерывно. Упражнения на общую и специальную физическую подготовку нужно использовать в тренировочном процессе регулярно и в большом объеме.

Комплексы на развитие физической подготовки применяются на всей протяжённости занятия. Любая тренировка в каратэ начинается с качественной разминки, игнорировать это правило нельзя. Дабы не допустить травмы на тренировке, нужно в обязательном порядке разогреть мышцы тела.

Положительный эффект в развитии общей физической подготовки, дает метод домашних заданий. Дома, дети выполняют упражнения, направленные на развитие силы мышц, отжимания, приседания и т.п.

Постоянное выполнение упражнений физической подготовки позволяет быстро получить ожидаемый результат. Для определения уровня ФП используют такие тесты как:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
2. Прыжок в длину с места (см).
3. Выпрыгивание (см).
4. Наклон вперед (см).
5. Подтягивание на перекладине (кол-во раз).
6. Шестиминутный бег (мин).
7. Удары руками по макиваре за 15 секунд (кол-во раз).
8. Удары ногами по макиваре за 15 секунд (кол-во раз).
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 секунд (кол-во раз).
10. Челночный бег 3*10 метров (сек).
11. Удары руками по макиваре за две минуты (кол-во раз).
12. Удары ногами по макиваре за две минуты (кол-во раз)
13. Измерение силы нанесения ударов руками и ногами осуществлялось на приборе ЭДУ - 02, единицы измерения (кг).

Использование музыкального сопровождения во время занятий эффективно влияет на учебно – тренировочный процесс. Оно позволяет снять пси-

хическое и эмоциональное напряжение. Так же способствует более быстрому вовлеченность в процесс тренировки, поймать нужный настрой и ритм во время выполнения упражнений, работы в парах или же в учебных спаррингах.

Основными средствами физической подготовки каратистов в возрасте 10 – 14 лет являются упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. На увеличение энергетического обеспечения выполнения отягощенных движений и мощности мышечного сокращения ориентирована методика становления скоростно-силовых качеств. Методика содействует параллельному увеличению наибольшей силы и функциональных возможностей организма спортсмена [29].

Одним из часто применяемых методов развития физической подготовки, у каратистов среднего школьного возраста считается игровой метод. Игровые моменты - подвижные игры, эстафеты у молодых спортсменов вызывают восхищение и ощущение легкости. При использовании средств в играх, многие из них закрепляются лучше.

При наблюдении за игрой спортсменов можно сделать вывод, что данная работа требует от них, не только физическую подготовку, но и проявление командных и лидерских качеств, а также смелости и настойчивости. Это хорошо влияет на тренировочный процесс.

Можно иметь высокоэффективные средства и методы подготовки, детально разработанные научно-методические основы развития двигательных качеств и вытачивания технического мастерства, в конце концов, оборудованную педагогическую среду, Но в случае если, не систематизировать все эти победы, то успеха не будет.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе молодёжно-подросткового клуба «Карат» МБОУ ДО ЦДП «Эдельвейс», по адресу г. Серов, ул.Заславского, 23. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2019 года по март 2020 года.

В данном педагогическом эксперименте принимали участие 15 спортсменов МПК «Карат» группы начальной подготовки 1 года обучения. Все спортсмены в равной степени физически развиты. Участники эксперимента прошли предварительно медицинский осмотр и к учебно-тренировочным занятиям противопоказаний не имели.

Тренировочный процесс проходил 3 раза в неделю по полтора часа в день.

Педагогическое исследование проводилось в III этапа.

На I этапе (сентябрь – октябрь 2019 года) изучалась научно-методическая литература по данной проблеме, проводилось первоначальное тестирование уровня физической подготовки.

На II этапе (октябрь 2019 года – март 2020 года) в группе проводились тренировочные занятия по программе дополнительного образования любительского объединения «Юный боец». Дополнительно для экспериментальной группы был включен комплекс упражнений на ОФП и СПФ. Было проведено промежуточное тестирование уровня физической подготовки, на основе Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 138 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай».

На III этапе (март 2020 года) было проведено итоговое тестирование, были подведены результаты исследования, велись протоколы тестирования, данные из которых были зафиксированы в личных карточках спортсменов. Был проведен анализ результатов эксперимента и сделаны соответствующие выводы.

2.2. Методы исследования

Каратэ как учебная дисциплина имеет возможность развиваться только в том случае, если она пополняется все свежими опытными наблюдениями. Собственно, для их сбора и интерпретации необходимы научно доказанные методы исследования.

Все спортсмены экспериментальной группы осваивали общеподготовительные этапы тренировки, стержень которых составляют занятия по ОФП и специальной физической подготовке (СФП). При проведении занятий по технической подготовке много времени уходило на коррекцию движений. При занятиях по ОФП или СФП появлялась возможность совместных тренировок со спортсменами из других групп. Совместно проводились занятия по общей физической и специальной физической подготовке. Конечно, нагрузка и задания существенно различались, но процесс тренировки был логически цельным и ориентирован на решение задач данного педагогического эксперимента.

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) педагогическое тестирование;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) метод математической статистики.

Особенную роль в исследовательских работах уделяют наработке опыта - нарочно санкционированное испытание того же или любого другого способа, метода работы для подтверждения его целесообразности.

Педагогический эксперимент – это изыскательная работа, целью которой является исследование причинно-следственных связей в педагогических явлениях, подразумевающая искусное моделирование ожидаемой ситуации и признаков его проявления; интенсивное влияние на педагогическое явление;

измерение резонанса, итогов педагогических взаимодействия на испытуемых; многократного повторения полученных результатов в ходе опытов.

Педагогический эксперимент состоит из этапов [14].:

- Теоретический этап – выявление трудностей, формулировка научного аппарата: цели, объекта и предмета изыскания, его задач и гипотез;
- Методический этап – составление способов изыскания и его этапов, программы, приема обработки полученных результатов;
- Экспериментальный этап - проведение опытов, создание экспериментальной обстановки, мониторинг, управление обстановкой и запись результатов испытуемых;
- Аналитический этап - количественный и качественный анализ, интерпретация наблюдаемых явлений, подведение итогов и инструкции для дальнейшей работы.

Экспериментальный период рассматриваться как:

Естественный эксперимент, который проходит в условиях стандартного тренировочного процесса и лабораторный – в котором создаются искусственные условия для испытания, к примеру, того или иного способа обучения, когда отдельная группа спортсменов изолируется от остальных. Чаще всех применяется естественный эксперимент. Он имеет возможность быть как коротким так и длинным по времени.

Физкультурно-спортивные опыты также могут быть разделены на констатирующие, то есть выявляют только настоящее положение дел в процессе опытов, или же развивающие, когда проводится целенаправленная организация для определения аспектов становления личности школьника или детского коллектива. Преобразующий опыт нужен для сопоставлений характеристик исследуемых групп. Проблемы экспериментального метода говорят нам о том, что важно знать и обладать техникой его проведения на высшем уровне, уметь применять тактичность со стороны изыскателя, обладать навыком, налаживать продуктивное общение, связь с испытуемыми [14].

Перечисленные методы еще считаются способами эмпирического изучения педагогических явлений. Работают они посредством сбора научно-педагогических прецедентов, те же проходят, в свою очередь, через теоретических анализ. Вследствие этого и выделяют специальную группу методов теоретического изучения.

Анализ научно-методической литературы помог выявить анатомо-физиологические особенности детей 10-14 лет, дать определение физической подготовке, раскрыть основные средства и методы развития физических качеств, понять суть методики. Данный метод был применен на исходном рубеже изыскания и послужил теоретическим основанием для использования комплексов физических упражнений на практике [1].

Педагогический мониторинг позволил обнаружить положительную реакцию каратистов на введение комплексов физических упражнений в тренировочный процесс, оценить уровень и состояние каратистов во время тренировки.

Педагогическое тестирование проводились параллельно тренировочному процессу, в условиях спортивного клуба «Карат» города Серова и во время занятий на спортивном стадионе на свежем воздухе. Перед введением тестов была в течение 20 минут проведена качественная разминка, в которую включались: общеразвивающие упражнения (ОРУ), перед занимающимися была поставлена задача выполнить упражнения тестирования с максимально лучшим результатом.

Для определения уровня развития физической подготовки нами использовались тесты по ОФП и СФП:

1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, количество раз. Методика проведения: И.п: корпус прижат к полу, локти прижаты к ребрам, кисти рук направлены вперед, руки, корпус и ноги находятся друг на линии друг относительно друга. Носки уперты к полу. Считается кол-во правильно сделанных упражнений, руки надо согнуть и разогнуть, судья считает правильно выполненные действия.

2. Подъём туловища лёжа на спине, количество раз. Методика проведения: И.п. – спортсмен лежит на спортивном покрытии, руки в замке за головой, спина при выполнении обязательно задевают мат, колени в сгибе под углом 90 градусов, помощник прижимает носки к мату.
3. Подтягивание на перекладине, количество раз. Методика проведения: испытуемый хватается за перекладину, таким образом, чтоб хват был на ширине плеч. Виснет, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивает корпус, лопатки сводит и пытается задеть турник верхней частью корпуса. В и.п. для наилучшего растяжения мышц спины каратиста полностью расслабляются руки.
4. Прыжки в длину с места. Методика проведения. И.п. – основная стойка. Испытуемый делает замах рук и скачок вперед. Замеряется длина прыжка по пяткам, при неудержании равновесия при приземлении результат засчитывается по рукам. В протокол заносится наилучшая попытка из 3-х раз.
5. Челночный бег 3х10м. Методика проведения: Судья командует «Марш», обучаемый бежит десять метров, затрагивает ногой площадку за линией дистанции, оборачивается кругом, пробегает, следовательно, еще 2 десятиметровки. Желательно проводить опыт в виде соревнования, где участвуют количество человек составляет минимум два.
В протокол заносится наилучшая попытка из 3-х раз.
6. Прыжок через палку, удерживая палку двумя руками, за 10 секунд. Методика проведения: гимнастическая палка удерживается двумя руками одновременно, И.п. ноги вместе, Испытуемый должен перепрыгнуть палку, не отпуская её из рук, вперёд и назад. При неудержании палки в руках, попытка не засчитывается.
7. Прямые удары за 10 секунд, количество раз. Методика проведения: испытуемый принимает левостороннюю стойку. Толчок ударной ногой, на правую ногу переносится вес, колено ударной ноги чуть повернута к оси. Прыжок от пола ударной ноги ведёт за собой таз и плечо. Правое

плечо отходит от ударной точки. Кулак летит в макивару, в заключительном этапе прима надо повернуть кулак таким образом чтоб он заваливался во внутрь к указательному пальцу. Прием производится по ударной точке костяшками указательного и среднего пальцами.

8. Количество круговых ударов ногами через спину за 10 секунд, количество раз. Методика проведения: И.п. – кумите-дачи. Прием начинается с передней ноги в правую сторону за правую ногу и начинает радиальное перемещение корпуса вокруг своей оси вперед левым плечом, происходит скручивание корпуса. Рука с правой стороны направлена к точке удара, левая на животе. Корпус перпендикулярно полу. Голова поворачивается в сторону точки удара через спину. Прием наносится задней ногой, ребром стопы по линии снизу на вверх под углом около 45 градусов относительно к полу. В это же время отклоняет корпус и разворачивает плечи, прогибаясь в спине. Правая нога чуть согнута. Руки держаться на уровне груди, правый локоть прикрывает корпус с правой стороны. Голова повернута к точке удара. Точка удара в данном случае располагается в вертикальной плоскости, проходящей сквозь испытуемого. В качестве цели можно выбрать грудь, лицо и т.п. Нога в последствии исполнения крайней фазы удара хлестко возвращается в и.п., коленный сустав обязательно должен согнуться.
9. Удары прямой ногой вперед «Мае-гери» на полусфере 1 минута. Методика проведения: Руки расположены у корпуса. Правое колено высоко поднято, стопа параллельна полу и располагается на уровне колена опорной ноги. Применяемое колено используется в качестве точки вращения, «стреляем» ступней по дуге вверх, движение должно быть похоже на хлыст. Сопровождаем движение ногой сильным толчком таза вперед. После того как удар нанесен, ударная нога возвращается в И.п. – опорная нога остается чуть-чуть согнутой в коленном суставе и повернута стопой наружу.

10. Удары ногой в прыжке по подвесному мячу . 1 минута. Методика проведения. И.п. – кумите-дачи. Прием начинается с передней ноги в правую сторону за правую ногу и начинает радиальное перемещение корпуса вокруг своей оси вперед левым плечом, происходит скручивание корпуса. Подпрыгивает. Рука с правой стороны направлена к точке удара, левая на животе. Корпус перпендикулярно полу. Голова поворачивается в сторону точки удара через спину. Прием наносится задней ногой, ребром стопы по линии снизу на вверх под углом около 45 градусов относительно к полу. В это же время отклоняет корпус и разворачивает плечи, прогибаясь в спине. Правая нога чуть согнута. Руки держаться на уровне груди, правый локоть прикрывает корпус с правой стороны. Голова повернута к точке удара. Точка удара в данном случае располагается в вертикальной плоскости, проходящей сквозь испытуемого. В качестве цели можно выбрать грудь, лицо и т.п. Нога в последствии исполнения крайней фазы удара хлестко возвращается в и. п., коленный сустав обязательно должен согнуться.

При развитии скоростно-силовых качеств бойцов применялись метод неопредельных усилий с нормированием количества повторений, метод динамических усилий, ударный метод. СФП осуществлялась также во время упражнений в боксерских перчатках с партнером и при работе на снарядах. Упражнения велись в среднем, стабильном темпе, скорость работы средняя. При отсутствии мощных нагрузок, дает возможность каратисту в относительно плавной обстановке вытачивать технико-тактическую подготовку, быстроту и специальную ловкость. Спарринги ввелись на тренировках экспериментальной группы, которые в свою очередь, выполняли учебную роль и позволяли понять развитость физических качеств каратистов и их плюсы и минусы. Еще в плане занятий экспериментальной группы включались специальные средства физического воспитания [43]:

1. Отработка ударов на месте.
2. Упражнение с теннисным мячом (набивание теннисного мяча руками

в движении).

3. Отжимание.

4. Упражнение с теннисным мячом (первый партнер стоит у стены отрабатывает уклоны, другой партнер выполняет бросок мяча в голову).

5. Полуприседы с выпрыгиванием с ударами.

6. Кувырки вперед, назад.

7. Подпрыгивание вверх – вниз в упоре лежа.

8. Комбинированные прыжки через скакалку

9. Упражнение пятнашки.

10. Упражнения с сопротивлением партнера

11. Прыжки через скамейку (левой, правой и обеими ногами).

12. Подтягивание.

13. Повороты туловища.

14. Прыжки через веревку.

15. Бег с разной скоростью на отрезках 15-20м

16. Ускорения с утяжелителями.

17. Отжимание с хлопками.

При этом использовались различные методы:

- Метод динамических усилий
- Метод круговой тренировки
- Метод неопредельных усилий с определенным количеством повторений
- Ударный метод

Было установлено, что за 7 месяцев эксперимента 15% было отведено совершенствованию ОФП, а оставшиеся 85% от общего времени тренировочного процесса были отведены применению специальных средств подготовки.

В выходные каратистами применялся активный отдых (пешие прогулки, подвижные игры). В процессе эксперимента комплекс упражнений проводили три раза в неделю. Педагогический эксперимент длился 7 месяцев.

Полученные результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета статистических прикладных программ Excel.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

За время педагогического эксперимента, были зафиксированы показатели уровня физической подготовки у каратистов 10-14 лет, в экспериментальной и контрольной группе (табл. 1), в первой и крайней фазах физкультурно-педагогического эксперимента. Из наблюдаемых фактов, полученных из педагогических опытов, можно сделать вывод о том, что по всем показателем есть достоверное улучшение.

Таблица 1

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента.

ФП	Тесты	Экспериментальная		Контрольная группа	
		средние показатели			
		сентябрь	март	сентябрь	март
ОФП	Сгибание разгибание рук в упоре ле- жа, кол-во раз.	25	30	25	26
ОФП	Подъём туловища лёжа на спине, кол-во раз.	45	55	45	50
ОФП	Подтягивание на перекладине, кол-во раз.	6	8	6	7
ОФП	Прыжки в длину с места.	131	170	134	165
ОФП	Челночный бег 3x10м.	13	11	13	12
СФП	Прыжок через палку, удерживая пал- ку двумя руками, за 20 секунд	3	6	4	5
СФП	Прямые удары рукой за 10 секунд, кол-во раз	15	20	14	17
СФП	Круговые удары ногой через спину за 10 секунд, кол-во раз	4	7	3	4
СФП	Удары прямой ногой вперед «Мае- гери» на полусфере 1 минута.	25	30	21	24
СФП	Удары ногой в прыжке по подвесно- му мячу . 1 минута.	18	21	15	17

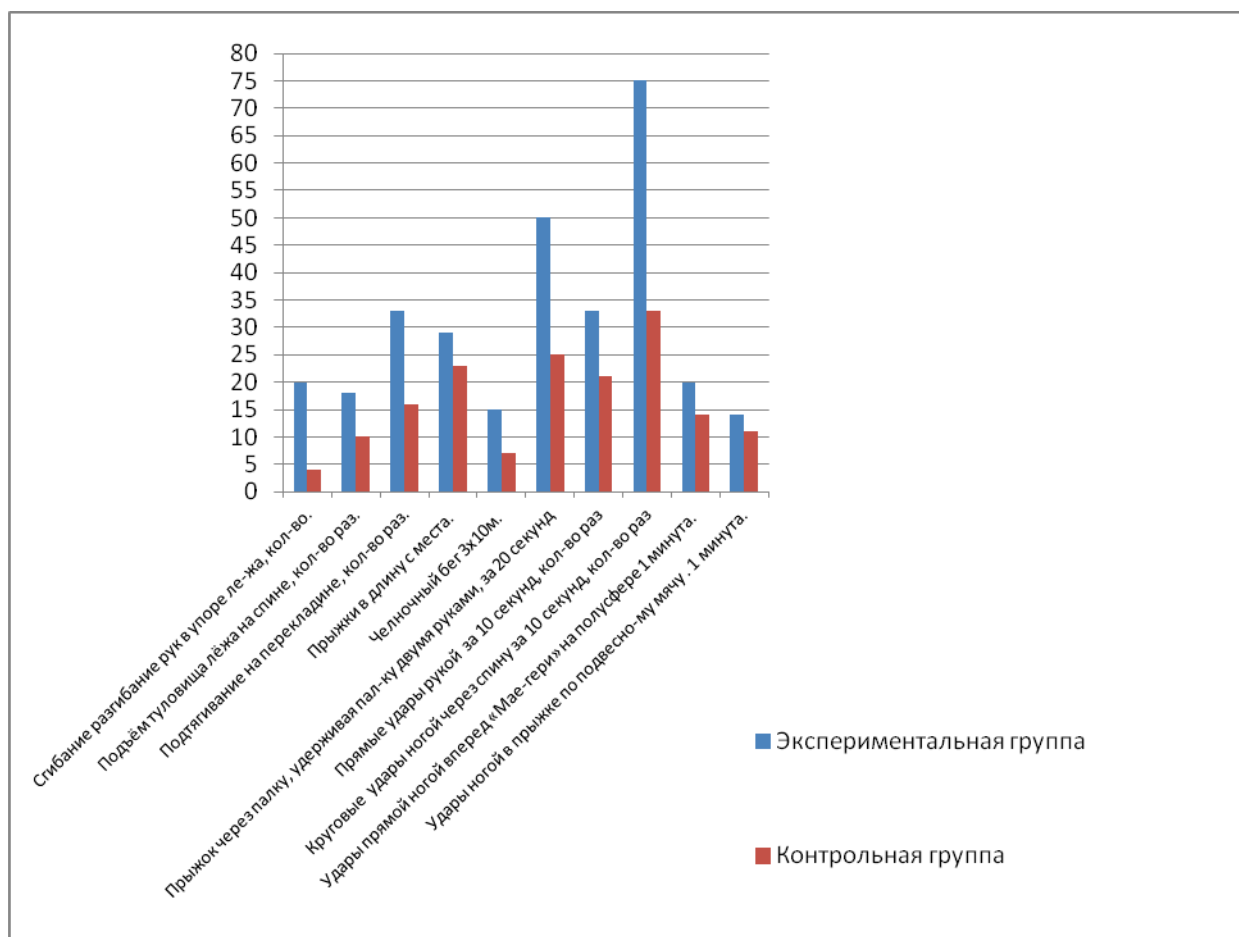


Рис. 1. Прирост показателей физической подготовки у каратистов 10 – 14 лет в % соотношении контрольной и экспериментальной групп.

Данные сравнительного анализа развития физической подготовки у детей 10-14 лет, занимающихся каратэ Киокусинкай, показал следующее:

1. В проведенном тестировании «Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 25 раз, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 26 раз. В итоге средний результат каратистов контрольной группы увеличился на 4%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента

(сентябрь) равен 25 раз, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 30 раз. В итоге средний результат каратистов экспериментальной группы в данном тестировании увеличился на 20%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Делаем вывод. Прирост наилучших показателей, в данном тестировании был зафиксирован в экспериментальной группе. Итог подведен посредством сравнения показателей из контрольной и экспериментальной групп. Было получено достоверное отличие между показателями, результаты опыта можно считать достоверным.

2. В проведенном тестировании «Подъём туловища лёжа на спине, кол-во раз»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 45 раз, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 50 раз. В итоге средний результат каратистов контрольной группы увеличился на 10%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 45 раз, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 55 раз. В итоге средний результат каратистов экспериментальной группы в данном тестировании увеличился на 18%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Делаем вывод. Прирост наилучших показателей, в данном тестировании был зафиксирован в экспериментальной группе. Итог подведен посредством сравнения показателей из контрольной и экспериментальной групп. Было получено достоверное отличие между показателями, результаты опыта можно считать достоверным.

3. В проведенном тестировании «Подтягивание на перекладине, кол-во раз»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 6 раз, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 7 раз. В итоге средний результат каратистов контрольной группы увеличился на 16%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 6 раз, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 8 раз. В итоге средний результат каратистов экспериментальной группы в данном тестировании увеличился на 33%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Делаем вывод. Прирост наилучших показателей, в данном тестировании был зафиксирован в экспериментальной группе. Итог подведен посредством сравнения показателей из контрольной и экспериментальной групп. Было получено достоверное отличие между показателями, результаты опыта можно считать достоверным.

4. В проведенном тестировании «Прыжки в длину с места»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 134 см, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 165 см. В итоге средний результат каратистов контрольной группы увеличился на 23%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 131 см, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 170 см. В итоге средний результат каратистов экспериментальной группы в данном тестировании уве-

личился на 29%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Делаем вывод. Прирост наилучших показателей, в данном тестировании был зафиксирован в экспериментальной группе. Итог подведен посредством сравнения показателей из контрольной и экспериментальной групп. Было получено достоверное отличие между показателями, результаты опыта можно считать достоверным.

5. В проведенном тестировании «Челночный бег 3х10м.»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 13 с, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 12 с. В итоге средний результат каратистов контрольной группы увеличился на 7%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 13 с, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 11 с. В итоге средний результат каратистов экспериментальной группы в данном тестировании увеличился на 15%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Делаем вывод. Прирост наилучших показателей, в данном тестировании был зафиксирован в экспериментальной группе. Итог подведен посредством сравнения показателей из контрольной и экспериментальной групп. Было получено достоверное отличие между показателями, результаты опыта можно считать достоверным.

6. В проведенном тестировании «Прыжок через палку, удерживая палку двумя руками, за 20 секунд»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) был равен 4 раз, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 5 раз. В итоге средний ре-

зультат каратистов контрольной группы вырос на 25%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 3 раза, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 6. В итоге средний результат каратистов экспериментальной группы в данном тестировании увеличился на 50%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Делаем вывод. Прирост наилучших показателей, в данном тестировании был зафиксирован в экспериментальной группе. Итог подведен посредством сравнения показателей из контрольной и экспериментальной групп. Было получено достоверное отличие между показателями, результаты опыта можно считать достоверным.

7.В проведенном тестировании «Прямые удары за 10 секунд, кол-во раз»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 14 раз, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 17 раз. В итоге средний результат каратистов контрольной группы увеличился на 21%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 15 раз, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 20 раз. В итоге средний результат каратистов экспериментальной группы в данном тестировании увеличился на 33%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Делаем вывод. Прирост наилучших показателей, в данном тестировании был зафиксирован в экспериментальной группе. Итог подведен посред-

ством сравнения показателей из контрольной и экспериментальной групп. Было получено достоверное отличие между показателями, результаты опыта можно считать достоверным.

8. В проведенном тестировании «Круговые удары ногой через спину за 10 секунд, кол-во раз»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 3, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 4 раз. В итоге средний результат каратистов контрольной группы увеличился на 33%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 4 раз, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 7 раз. В итоге средний результат каратистов экспериментальной группы в данном тестировании увеличился на 75%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Делаем вывод. Прирост наилучших показателей, в данном тестировании был зафиксирован в экспериментальной группе. Итог подведен посредством сравнения показателей из контрольной и экспериментальной групп. Было получено достоверное отличие между показателями, результаты опыта можно считать достоверным.

9. В проведенном тестировании «Удары прямой ногой вперед «Маегери» на полусфере, 1 минута»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 21 раз, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 24 раз. В итоге средний результат каратистов контрольной группы увеличился на 14%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 25 раз, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 30 раз. В итоге средний результат каратистов экспериментальной группы в данном тестировании увеличился на 20%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Делаем вывод. Прирост наилучших показателей, в данном тестировании был зафиксирован в экспериментальной группе. Итог подведен посредством сравнения показателей из контрольной и экспериментальной групп. Было получено достоверное отличие между показателями, результаты опыта можно считать достоверным.

10. В проведенном тестировании «Удары ногой в прыжке по подвесному мячу, 1 минута»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 15 раз, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 17 раз. В итоге средний результат каратистов контрольной группы увеличился на 11%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 18 раз, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 21 раз. В итоге средний результат каратистов экспериментальной группы в данном тестировании увеличился на 14%. Изучая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тестировании.

Делаем вывод. Прирост наилучших показателей, в данном тестировании был зафиксирован в экспериментальной группе. Итог подведен посредством сравнения показателей из контрольной и экспериментальной групп. Было получено достоверное отличие между показателями, результаты опыта можно считать достоверным.

Было выявлено достоверное увеличение показателей экспериментальной группы 10-14 лет в тестах: «Прыжок через палку, удерживая палку двумя руками, за 10 секунд», «Количество прямых ударов за 10 секунд, кол-во раз», «Количество круговых ударов ногой через спину за 10 секунд, кол-во раз», «Удары прямой ногой вперед «Мае-гери» на полусфере 1 минута», «Удары ногой в прыжке по подвесному мячу, 1 минута», «Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.», «Подъём туловища, лёжа на спине, кол-во раз.», «Подтягивание на перекладине, кол-во раз.», «Прыжки в длину с места.», «Челночный бег 3х10м.».

Изучая полученные данные, развития физической подготовки у каратистов 10-14 лет экспериментальной и контрольной групп при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается рост результатов по всем показателям.

Анализ данных полученных в ходе 7-месячного эксперимента по развитию физической подготовки у каратистов 10-14 лет позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели каратистов экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Киокусинкай каратэ с его уникальным подходом в решении задач - подготовка бойцов, изучение техники, воспитание силовых и волевых качеств - является одним из наиболее сложных видов единоборств. Но вопросы физической подготовки и методики развития скоростно-силовых качеств являются основными в каратэ, именно это, в конечном итоге, приводит к долгожданной победе на татами.

Добавление на занятиях Киокусинкай каратэ специальных упражнений для развития двигательных способностей в ряде случаев доказало свою эффективность.

Отличительной особенностью Киокушина в целом, что особенно привлекает адептов по всему миру - является сочетание общей физической и специальной подготовки. Влияние общей физической подготовки на технику спортсмена заключается главным образом в том, что разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена оказывает воздействие на формирование слаженности процесса мышечной деятельности и точной координации движений при отработке специальных физических упражнений. В частности ОФП является существенным фактором для формирования силовой выносливости и быстроты.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. проведение общей и специальной физической подготовки в каратэ является важным фактором для достижения высоких результатов каратистов-каратистов 10-14 лет.

2. Вопросы эффективности подбора средств и методов для развития определенных способностей являются важной проблемой исследования, и дают возможность усилить и разнообразить процесс образования спортсмена.

3. Разработан экспериментальный комплекс физических упражнений, направленный на развитие общей и специальной физической подготовки у детей занимающихся Киокусинкай каратэ.

4. Доказана эффективность предложенного комплекса физических упражнений, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня развития общей и специальной физической подготовки в экспериментальной группе у детей занимающихся Киокусинкай каратэ.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агашин, Ф. К. Биомеханика ударных движений [Текст] / Ф. К.
2. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - Москва: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
3. Бальсевич, В.К. Концепция новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физической культуры. – 2001, № 4, С. 10,11.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - Москва: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования [Текст] / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.
6. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений. Н.А. Бернштейн. – Москва – Воронеж: Институт практической психологии, 1997. – 608 стр.
7. Вайцеховский, С. М. Книга тренера [Текст] / С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 164 с.
8. Валеев, Т. А. Тренировка для развития ударной силы [Текст] / Т. А. Валеев. – М. , 1968. – 184 с.
9. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М. , 1988. – 331 с.
- 10.Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 176 с.
- 11.Верхошанский, Ю.В., Филимонов В.И., Никифоров Ю.Б., Джероян Г.О. Специфика скоростно-силовой подготовки боксеров в связи с особенностями технико-тактического мастерства // Теория и практика физической культуры, 1960, № 5, С. 5 – 8.

12. Виленская, Т.Е. «Слабые звенья» в системе физической подготовки детей младшего школьного возраста // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК / Под ред. В.А. Якобашвили и А.И. Погребного. Том.3. – Краснодар: Куб ГАФК, 2000, С. 20 – 23.
13. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). [Текст] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 186 с.
14. Водзилих, С. Современная система отбора юных спортсменов для занятий спортом // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. № 2, С. 51 – 55.
15. Волков, Л. В. Теория и методика детского юношеского спорта [Текст] / Л. В. Волков. – М. , 2002. – 294 с.
16. Волков, Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1984. – 40 с.
17. Волков, В.М. Удар – сила удара [Текст] / В. М. Волков. – М. : Физкультура и спорт, 2016. – 99 с.
18. Граевская, Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. В 2-х частях. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 360 с.: ил.
19. Губа, В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта. Автореф. дисс. д-ра пед. наук. -М., 1997. -51 с.
20. Дворкин, Л.С. Силовые виды единоборств (тяжелая атлетика, гиревой спорта, силовое троеборье) Кубан. гос. уни-т. 1997. – 365 с. .
21. Дворкин, Л.С., Новаковский С.В., Степанов С.В. Влияние дозированных отягощений на функциональные возможности организма молодых спортсменов (лекция для студентов вузов физической культуры). УГТУ (УПИ).- Екатеринбург, 2002 – 46 с.

- 22.Дворкин, Л.С., Новаковский С.В., Степанов С.В. Инновационная методика интенсивной силовой подготовки в молодом возрасте (лекция для студентов вузов физической культуры). КГАФК.Краснодар, 2002 – 72 с.
- 23.Дворкин, Л.С., Новаковский С.В., Степанов С.В. Основы поэтапной многолетней подготовки спортсменов высокого класса (лекция для студентов вузов физической культуры). УГТУ (УПИ).- Екатеринбург, 2002 – 47 с.
- 24.Дворкин, Л.С., Новаковский С.В., Степанов С.В. Теория и методика прогнозирования спортивных достижений молодых атлетов (лекция для студентов вузов физической культуры). КГАФК.- Краснодар, 2002 – 38 с.
- 25.Дворкин, Л.С., Степанов С.В. Методика общесиловой подготовки (учебно-методическое пособие). КубГУ. – Краснодар. – 2001. – 48 с
- 26.Дегтярев, И. П. Тренированность боксеров [Текст] / И. П. Дегтярев. – Киев , 1985. – 122 с.
- 27.Жаков, И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений [Текст] / И. П. Жаков. – М. : Физическая культура и спорт, 1976. – 192 с.
- 28.Железняк, Ю.Д. Основы научно методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Академия, 2001. – 315 с.
- 29.Ипатов А.А., Степанов С.А. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций в процессе спортивной тренировки и соревновательной деятельности юных каратистов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК / Под ред. В.А. Якобашвили и А.И.Погребного. Том.5. – Краснодар: Куб ГАФК, 2002, С. 45 – 48.
- 30.Кабачков, Б.А. Физическая подготовка молодежи призывного возраста [Текст]. – М., 1990. – 345 с.
- 31.Камалетдинов, Р. Его величество удар [Текст] / Р. Камалетдинов. – М. , 2016. – 185 с. 52

32. Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до / Н. Каштанов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 240 с.
33. Клопов, П., Вахитова, Д. Развитие физических качеств у детей и юношей средствами каратэ (2011) // http://devnull.samersoff.net/Budo/ratnik/upraznenija_s_isisasi.pdf
34. Кузнецов, В. В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. [Текст] / В. В. Кузнецов. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
35. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
36. Лагутин, Б. Н. Специальное упражнение тяжелоатлета [Текст] / Б. Н. Лагутин. – М. : Физическая культура и спорт, 1999. – С. 34-38.
37. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : АСТ, 1998. – 272 с.
38. Маряшин Ю. Современное каратэ. Функциональная гимнастика / Ю. Маряшин. – М.: АСТ, 2004. – 176 с.
39. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры: учебник / О.Ю. Масалова. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 572 с.: ил. – (Высшее образование).
40. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л. П. Матвеев. – М. : Физическая культура и спорт, 1990. – 240 с.
41. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов [Текст] / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
42. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. – М. , 2004. – 863 с.
43. Ояма М. Классическое карате / М. Ояма. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.
44. Ояма М. Философия каратэ / Пер. с англ. - М.: Файра, 1992. - 112 с.
45. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А.Куликова. (Боевые искусства). -М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 320 с: ил.
46. П.Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.:СпортАкадемПресс, 2000. - 204 с. (Наука - спорту)

- 47.Патрикеев, А. Физическая культура. 10 класс. Поурочные разработки к УМК. ФГОС [Текст] / Под ред. В.И. Ляха. – М., Издательство «Вако», 2017. – 288 с.
- 48.Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) [Текст] / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Соколин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
- 49.Погадаев, Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы. Учебно-методическое пособие. [Текст] / Г.И. Погадаев. – М.: Издательство «Дрофа», 2016. – 192 с.
- 50.Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. [Текст] / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
- 51.Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования [Текст] / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.
- 52.Рояма Х. Моя жизнь – каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. – М.: Городец, 2003. – 224 с.
- 53.Рябинин С. П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. – Красноярск: СФУ, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. –153 с.
- 54.Санников, В. А. Теоретические и методические основы подготовки боксера [Текст] / В. А. Санников, В. В. Воропаев. – М. :Физическая культура, 2016. – 272 с.
- 55.Сенчурин С.В. Образовательная программа обучения каратэ Кёкусинкай на базе ДЮСШ № 7 г. Перми. - Пермь: МОУДОД «Детско-юношеская спортивная школа Кёкусинкай каратэ № 7», 2000. -292 с.
- 56.Сенчурин С.В. Тестирование физического состояния детей и подростков при обучении Кёкусинкай каратэ, (метод, пособие) -Пермь: МОУДОД «Детско-юношеская спортивная школа Кёкусинкай каратэ №7,2001.

57. Сенчурин С.В. Циклы, периоды и этапы спортивной тренировки в каратэ Кёкусинкай (метод, пособие). - Пермь.: МОУДОД «Детско-юношеская спортивная школа Кёкусинкай каратэ № 7», 2001.
58. Сологуб, А.А. Контроль специальной подготовленности в спортивном каратэ: Автореф. ...дис. канд. пед. наук. – СПб., 1994. – 20 с.
59. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная./ М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
60. Степанов, С.В. Единоборства как средство развития личности: Учеб. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020. – 651 с.
61. Степанов, С.В. Влияние занятий каратэ на физическое развитие и физическую подготовленность подростков 12-15 лет (методические рекомендации). – КубГУ. – Краснодар. – 2001. – 56 с.
62. Степанов, С.В. Методика развития силы в тренировке каратистов 12-15 лет (учебно-методическое пособие). КубГУ. – Краснодар. – 2001. – 53 с.
63. Степанов, С.В., Дворкин Л.С. Влияние занятий каратэ на физическое развитие подростков 12-15 лет // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК / Под ред. В.А. Якобашвили и А.И.Погребного. Том.5. – Краснодар: Куб ГАФК, 2002, С. 108 – 114.
64. Степанов, С.В., Дворкин Л.С. Занятия каратэ – эффективное средство для развития общефизической подготовки школьников // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК / Под ред. В.А. Якобашвили и А.И.Погребного. Том.5. – Краснодар: Куб ГАФК, 2002, С. 101 – 107.
65. Степанов, С.В., Дворкин Л.С. Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов: – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2004. – 380 с., ил.

66. Степанов, С.В., Л.С.Дворкин. Физическая подготовка каратистов 12-15 лет (исторические, научные и методические аспекты). – Краснодар: КГАФК, 2002. – 167 с.
67. Танюшкин А.И. Мокус о ямэ! Открыть глаза! - М.: Русь, 2000. - 192 с.
68. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Кёкусинкай - боевое каратэ. - М.: Орбита-М, 2000. - 64 с.
69. Фаламеев, А. И. Тяжелая атлетика для юношей [Текст] / А. И. Фаламеев, М. Т. Лукьянов. – М. : Физическая культура и спорт, 1973. – 158 с.
70. Филимонов, В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка [Текст] : учебное пособие / В. И. Филимонов. – М. , 2000. – 425 с.
71. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта [Текст] / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 255 с.
72. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания и спорта [Текст] / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. , 1972. – 176 с.
73. Харабуга, Г. Д. Теория методика физического воспитания [Текст]/ Г. Д. Харабуга. – М. : Физическая культура и спорт, 1974. – 319 с.
74. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.
75. Черняк, А. В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета [Текст] / А. В. Черняк. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.
76. Шахмурадов, Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): Докт. Дис. В виде науч. доклада. М., 1999. – 60 с.
77. Шахов, Ш.К., Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997. – 158с.
78. Ягодин, В. В. Развитие силовых качеств в гиревом спорте методическая разработка [Текст] / В. В. Ягодин. – М. , 1994. – 300 с.